



1912

**butlletí informatiu**  
**gener 2023**

# **Agrupació Excursionista "Catalunya"**

**EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA**



*Senderisme (pàg.10). L'Alzina Bonica / Mura. Foto: Joan Guiu*



*Neteja a Collserola (pàg.7). Foto: Pep Molinos.*

# ANY NOU I BARCA NOVA

"Any Nou i barca nova" sí, una dita ben catalana com d'altres que pretenen deixar enrere temps difícils i començar una nova etapa, en aquest cas un nou any. Intentant corregir errors o mals moments, però no oblidant les bones estones viscudes amb amics i familiars. Amics i familiars que alguns no hi seran amb nosaltres, però que de ben segur durem al cor sempre, els records és l'últim que hem de perdre, quan anem a llocs que any rere any hem compartit, emocions i aventures.

Aquesta editorial vol tenir un record per tots aquests familiars, amics i amigues que durant el darrer any ens han deixat.

Comencem un nou any i amb ell noves vivències, salut i empenta per fer allò que més ens agradi, nous projectes i molta, molta muntanya.

Comencem el 2023... omplim-lo de bons moments i quan s'acabi, ja en parlarem.

**Feliç 2023**

## ÍNDEX

3. EDITORIAL

18. Trescar Travesses amb tren

19. Senderisme

20. Cultura

### ARTICLES

4. MUNTANYA: Serra de Sta. Magda-21. Semprepodem

lena. Tots els colors del groc.

22. Dimecres al Sol

6. MUNTANYA: El Sot del Bac.

23. Normes Generals

7. MUNTANYA: Acció sostenible a

Collserola. Neteja de camins.

9. MUNTANYA: de Figaró a La Garriga.

### ACTIVITATS PROGRAMADES

10. MUNTANYA: Senderisme. Del Coll d'Estenyalles a Mura.

24. Cultura BTT i Grup Jove

12. MUNTANYA: Semprepodem.

25. Senderisme, Semprepodem i Dimecres al Sol

Colldejou - Marçà.

26. TTT, Familiars i SEAM

14. SEAM: Taghia (Marroc)

27. SEM i SIJ

28. 19 de febrer. Tossal del Rei

### AGENDA D'ACTIVTATS GENER

16. Calendari d'activitats gener

17. AEC: Cost sortides amb cotxes particulars.

30. Escrits pel butlletí, altes del mes, pagaments i correus electrònics.

# Serra de Santa Magdalena: Tots els colors del groc

19 de novembre de 2022

Mònica Muñoz-Castanyer

*El dissabte 19 de novembre els "Semprepodem" de l'Agrupació vam anar a conèixer la Serra de Santa Magdalena gràcies al guiatge de Mar Cardona i Toni Puigventós.*

L'excursió es va iniciar en una carena que separava les comarques de La Garrotxa i Osona i que no vam abandonar mentre deixàvem enrere diversos colls amb noms simpàtics: el Collet de la Verdura, el de Fra Antoni, el d'en Bosc. Les vistes eren magnífiques a banda i banda, però el que més ens va enamorar va ser l'esclat dels colors tardorals que ens va acompanyar durant tota la jornada: taronges, grocs, beixos, marrons, ocre. Una estora de fullaraca ens indicava el camí, més lluminós que en cap altra estació de l'any. Els faigs, gairebé despulats, ens observaven en silenci.

El sender era suau i sostingut. Només per aconseguir el cim de Santa Magdalena de Cambrils vam haver de completar un tram de pujada rocosa equipada amb uns graons metàl·lics. Un cop dalt ens esperava una petita ermita del segle XI dedicada a aquesta santa i que vam poder visitar plegats. Una de nosaltres va voler tocar la campana

del campanaret, però a l'estirar la corda amb totes les seves forces, es va quedar amb la soga a la mà. Santa Magdalena ens va negar el repic de campanes tot i que, des de fa ben poc, és Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Després de fer un mos vam seguir carenant. La idea inicial era pujar al Puig de l'Obiol (1.543 m.), però anàvem una mica justos de temps i la majoria vam decidir dinar en uns plans coberts de petits bonyes construïts pels talps. Els bonyes estaven una mica humits però eren prou flonges i van fer el fet com a tamborets. Uns pocs expedicionaris, els més 'ganes', van pujar i baixar fins al cim en un tres i no res.

Havent dinat vam iniciar el descens entre boscos de faig i pi roig amb l'objectiu d'arribar a Vallfogona de Ripollès on ens esperava l'autocar. La baixada va ser tant o més bucòlica que l'ascens. El tou de fulles era tan gruixut com el de la primera pujada, però ara ens

acompanyaven els torrents de Llastanosa, el del Tornall, el de la Masica. Vam poder gaudir dels seus salts d'aigua i dels seus gorgs, tot i que la Mar i en Toni ens van assegurar que dies enrere estaven més cabalosos que aleshores.

**F**inalment vam arribar a una pista que ens havia de menar al poble on encara hi vam trobar una darrera sorpresa: la Tosca del Pinetar, una formació rocallosa d'uns quants metres de gruix que s'ha creat a partir de la lenta i contínua aportació, al llarg dels segles, del carbonat de calci que conté l'aigua de la font. Ens hi vam enfilem -i tant!-, tot pujant per una banda i baixant per l'altra.

**L**'entrada al poble la vam fer pel pont medieval que creua la Riera de Vallfogona. Foto de grup i cap al bar de la vila on ens esperava una cervesa ben freda i d'un intens color torrat que recordava els tons de la preciosa caminada.



*Ermita de Santa Magdalena.*

*Foto: Mar Cardona.*



*Foto de grup al pont medieval de Vallfogona. Foto: Angel Porras.*

# EL SOT DEL BAC

Sortida Familiar novembre  
Text i fotos: Isabel Carvajal

*El diumenge 27 de novembre vam fer la sortida pel Sot del Bac. Alguns van arribar en vehicle propi i altres en tren. Érem tres famílies el més petit de mesos i el més gran de 8 anys.*

**V**am començar a caminar des del poble del Figaró on s'acaben les cases i comença el bosc. El temps ens va acompanyar i va fer sol. El fred que sentíem al principi va desaparèixer al començar a caminar.

**E**l primer que trobem al cap de poc de caminar són les vies de tren que s'han de creuar. Després el camí comença a pujar però amb poc desnivell. Al cap d'una estona de caminar ja veiem algunes agulles.

**A**rribem al mirador on tenim unes vistes espectaculars de la vall. En aquest punt al costat del camí hi ha un gran desnivell. Al cap de poc arribem al Turó de la Cuspinerera, on hi ha una creu i més enllà una gran senyera.



*La Cuspinerera*

**D**esprés comença la baixada que vam fer per un camí amb un fort pendent. Els petits del grup van dir que baixaven per un gran tobogan. I finalment vam arribar al punt d'inici.



# ACCIÓ SOSTENIBLE A COLLSEROLA

## Neteja de camins

26 de novembre de 2022

Pep Molinos

*El dia 11 de desembre es celebra a tot el món, el DIA DE LA MUNTANYA. Amb aquest motiu, com vam fer l'any passat, l'Agrupació Excursionista "Catalunya" i Decathlon Ciutat Vella hem endegat una acció solidària consistent en la neteja d'uns camins del sector de Collserola, però donat que el desembre tenim problemes de calendari, aquesta acció l'hem feta el dissabte 26 de Novembre*

**S**'han organitzat tres itineraris, que sortint de Barcelona s'enfila a la Serra de Collserola.. A cada voluntari se l'hi ha facilitat, bosses d'escombraries i guants, i per gentilesa de Decathlon una gorra i barretes energètiques

Ruta 1 – Metro Canyelles, Turó Blau, Turó d'en Segarra, coll de la Ventosa,

Forat del Vent, Portell de Valldaura. 300 m. 5 km. aprox.

Ruta 2 – Metro Valldaura, muntanya del Notari, Forat del vent, Serrat d'en Ferrer, Portell de Valldaura. 220 m. 3,5 km aprox.

Ruta 3 – Metro Mundet, Ermita de sant Cebrià, Font de la Meca, Turó Magarola, Portell de Valldaura. 370 m. 4 km. aprox.



Foto: Jordi Secall

**E**l grup que ha fet l'itinerari 2 està format per la Secció Juvenil de la nostra SIJ, i els que compartim ruta amb ells val a dir que a part d'una bona feina, la gresca ha estat contínua. El tres grups carregats amb les bosses separades per tipus de residus ens trobem al Portell de Valldaura, on un vehicle de l'organització recull les bosses de les deixalles i altres rampoines. Al Portell tenim l'agradable sorpresa de trobar-nos amb la Cata i en Pino.



*Foto: Pep Molinos.*

**L'**itinerari comú de retorn el fem baixant per la font de la Marquesa i torrent de Fontana, on seguim recollim brossa fins arribar als contenidors al costat del Velòdrom. Aquí ja ens separem i cadascú va a cercar el transport cap a casa. Ha resultat una matinal profitosa, on a part de fer un petit itinerari i compartir un matí entre companys, s'ha fet una bona tasca col·laborant a mantenir un massís més net.

**M**oltes gràcies a tots les voluntàries i voluntaris !!



*Foto: Rosa Maria Soler.*

26/11/2022 11:24



# Fent camí cap a Canet de Mar. 4a etapa: de Figaró a La Garriga per Sant Cristòfol de Monteugues i l'alzina de can Valls

Text i foto: Xavier Domènech

*En aquesta 4a etapa del nostre objectiu d'arribar a Canet de Mar, hem sortit de Figaró en direcció a La Garriga. Ho hem fet seguint en bona part el petit recorregut PR C33, pel vessant sud-oest del parc del Montseny.*

**H**em sortit de Figaró per la modesta, però frondosa vall de Vallcàrquera, passant per les fonts de la Noguera Punxeguda, del Molí i del Castanyer, i pel costat del castanyer del Ciment. Hem continuat pujant fins a la creu de can Plans i els pocs metres sortim del PR per pujar el petit turonet on se situa l'alzina de can Valls d'esplèndida capçada, i que és el punt culminant de la ruta (uns 800 m d'altitud). Ja de baixada passem pel costat de l'ermita romànica de Sant Cristòfol de Monteugues i més avall per la magnífica masia de can Valls. Ja gairebé estem a tocar del nucli urbà

de La Garriga, passem abans però per la font de la Teula. Decidim continuar fins el poble on parem a dinar. A l'estació de la Renfe de La Garriga donem per acabada la trescada. En total han estat uns 14,5 km i un desnivell de pujada d'uns 500 m. En la següent adreça trobareu la track de la ruta:

**W**ikiloc | Ruta De Castellterçol a Canet de Mar. Etapa 4 del Figaró a La Garriga per Sant Cristòfol de Monteugues

**J**a queden només tres etapes per arribar a destí, Canet de Mar: La Garriga-Cardedeu, Cardedeu-Sant Celoni i Sant Celoni-Canet.



# SENDERISME - Ruta per Parc Natural de Sant Llorenç i Serra de l'Obac. Del Coll d'Estenalles a Mura.

17 de desembre de 2022  
Jordi Secall (Soci nº2247)

*Sortim de Barcelona en tres cotxes, i ens apleguem a l'aparcament del restaurant del Terrassa Hockey, a Matadepera. El dia no promet, està plovisquejant i està el cel ben tapat. Un cop esmorzats, enfilem cap al Coll d'Estenalles i hi deixem els cotxes.*

**A**quest coll és el nexa d'unió entre la serra de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac. Si imaginem una H, els pals verticals són les dues serres, i l'horitzontal, el Coll d'Estenalles. Un cop al coll, ja no plou, però sí que el cel està ben tapat, i es veuen boires per tot arreu. Comencem l'excursió passant per la La Mata, una casa ben gran, on hi ha les oficines del Parc Natural.

**U**na mica més amunt, trobem l'ermita de Sant Jaume de la Mata. La porta és amb llinda i amb muntant i llinda encalats, seguint un costum característic a les cases de la

zona que s'està perdent. Seguint el camí arribem a Coll de Boix, una mena de "rotonda", on es distribueixen diversos camins. Nosaltres agafem el que ens portarà a Mura, primer baixant, i després en lleugera pujada, que acabarà on es troba l'Alzina Bonica o Alzina del Vent. Aquesta alzina és un arbre monumental, amb 11 metres d'alçada i 2,8 metres de perímetre de tronc, i que impressiona pel seu brancam i particularment el dia de l'excursió, per la boirina que s'escolava entre les branques i que li donava un aspecte màgic. Alguns i algunes van aprofitar



*Amb el Montcau al fons. Foto: Joan Guiu.*

per abraçar-se al troc, i així carregar-se de les energies positives de la terra, que per mitjà de les arrels i pujant pel tronc, ens entren al cos.

**S**eguint el camí cap a la Coma d'en Vila, de seguida trobem el trencall que ens portarà a Mura, ara sí, gairebé tot de baixada, i seguint la carena de Serrallonga, i amb unes espectaculars vistes del Montcau, arribem a un trencall de dos camins, on els dos ens porten a Mura, un passant per les Coves de Mura, i l'altre pel Castellot. Com que les coves estan tancades, nosaltres seguim pel camí del Castellot, que ens porta a la Font de l'Era, ja a Mura. Aquí dinem, i com que encara tenim una bona estona per agafar el bus del parc que ens ha de pujar a Coll d'Estenalles, aprofitem per veure el poble.

**P**arem primer a l'Església romànica de Sant Martí, on podem admirar el seu timpà, que en algun temps, degué ser policromat, per les restes que s'hi veuen, i que es troba en un bon estat de conservació. El timpà plasma l'adoració del Reis a l'Infant Jesús. Al mig hi apareix una Mare de Déu romànica asseguda en un tron amb el Fill a la falda, totes dues imatges amb corona. Acompanyen la Verge, Sant Josep i la llevadora. Els tres Reis li presenten les seves ofrenes. El conjunt és

rematat amb dos àngels que encensen la Mare i el Fill. Seguim fent una volta, i pels carrers de poble anem admirant els diferents tions i tronques que hi estan exposats, ja que hem coincidit amb la Festa del Tió de Mura. Cal destacar l'originalitat d'aquests tions i tronques, cosa que fa molt recomanable la visita. Així, tot badant, arribem a la parada del bus, que arriba puntual, i ens retorna a on tenim els cotxes.

**U**na bonica excursió, que podia haver estat passada per aigua, i no ho ha estat, i que ens ha regalat unes magnífiques vistes de boires escolant-se entre muntanyes.



*A dalt, Sant Jaume de la Mata.  
A baix, arribant a Mura.  
Fotos: Rosa M. Soler.*



# SEMPREPODEM Colledjou-Marçà

Dissabte 17 de desembre 2022

Miquel Insausti

*Sortim un bon grup amb pluja de Barcelona cap a terres del Sud per arribar a Colledjou a les 9h del matí, sense aigua ni fred ( on és l'hivern?, això del canvi climàtic...), Deixem l'autocar; petita parada en un bar al mig del poble per esmorzar i ja sortir a caminar, però abans fem una foto de grup a la plaça, és temps de Nadal i un tió ens ho recorda.*



Foto: Ana González.

**H**avíem de fer les crestes de Seda, però per motius climatològics i, sobre tot, de temps, un canvi a última hora ens porta a fer aquest altre bonic recorregut fins a Marçà per assegurar-nos que arribarem d'hora a Barcelona per posar-nos "guapos" i poder celebrar el "nostre" sopar de Nadal.

**F**em un primer tros per la pista fins el Coll del Guix entre petits

horts, deixem la pujada a la Mola a la dreta i per la mateixa pista arribem a la bassa de l'Abellà on agafem un petit trencall, molt poc transitat i tot ombrívol, solitari i perdedor, cap al Mas de Cosme, vorejant la cara Nord de la serra de Llaberia. Un petit error ens fa recular uns metres, però de seguida recuperem el camí inicial. Unes petites clarianes ens mostren la cara sud del Montsant i terres del Priorat. Per fi, trobem algú pel camí,

una parella de Lleida una mica "perduts" , arribem al mas de Cosme, seiem a la taula rodona de pedra i compartim uns ganyips i xocolates selectes, Decidim com acabem el dia, si tornem a Colldejou o acabem a Marçà. Apostem per aquesta última , així que fent una bona remuntada entre bonics marges, mostra d'antics conreus , arribem al coll del Gall per baixar a la caseta de la Vall amb boniques mostres d'arquitectura rural de terra seca i vinyes amb colors de tardor. Agafem la Carrerada de les Taules per ja baixar cap a Marçà. Amb gana i molt bon ambient, fem un àpat en uns bancs del parc al costat de la Cooperativa. Com al començament del dia, el Nadal és present i un arbre nadalenc ens acompanya per posar fi a la jornada. Un últim cafè i cap a



*Foto: Mari Carmen Vázquez.*

l'autocar que ens torna a Barcelona per celebrar el nostre sopar de Nadal, tot desitjant-nos bones festes i amb ganes ja de fer la següent sortida.



*Foto: Miquel Insausti.*

# Taghia (Marroc)

Text i fotos: Arnal Calafell

*La passada segona quinzena d'octubre un grup de set joves que vivim pel Pallars vam sortir per primera vegada d'occident per endinsar-nos uns dies pels paisatges de l'Atles marroquí. Ens dirigíem a Taghia, un poble que s'està convertint (o ja ho és, més ben dit) en una meca de l'escalada a nivell mundial.*

**T**aghia està amagat a l'est de Marrakech, a 4 hores en cotxe fins a Zouiad Ahansal i des d'allà pugem caminant (amb les mules que porten el material d'escalada) durant una hora i mitja fins al poble, on no hi arriba ni pista ni carretera. Quan arribes a Taghia hom es queda sorprès per la immensitat i alhora tranquil·litat de l'indret.

**L**es parets, rodejant la petita vila berber, són unes grans plaques de tons vermells, grisos i ocres, d'una verticalitat sorprenent i d'un tacte abrasiu molt adequat per l'esport de les sargantanes. La puresa del poble i la seva gent també desprenen alguna cosa especial, on el ritme de les muntanyes es barreja amb la manera de ser dels seus habitants, convertint-los en gent molt tranquil·la, sorpresos de la frenètica actitud dels visitants europeus. Les cases, de pedra, fusta i argila, i la vida del poble, ple de cabres i nenes i nens, donen un caràcter molt ancestral al poble, que sembla que visquin com fa 100 anys ho feien, amb les necessitats bàsiques.

**D**esprés d'un parell de dies bojós per Marrakech intentant regatejar tot el que podíem, instal·lats a Taghia vam començar a escalar com bojós. La idea que teníem era escalar a gairebé totes les parets per conèixer bé la zona. I ens vam posar ràpidament a fer feina. A més es tracta d'un lloc on és fàcil d'orientar-se, ja que els vessants de les parets estan molt definits pels barrancs que les separen o les petites valls que entren entre les muntanyes. Aproximacions prou ràpides (el més conegut) i descensos no tant agraïts per terreny sec i pedregós, o canals molt dretes i entretingudes... encara així, prou bé tot.

**L**'escalada de Taghia és bàsicament de placa, bastant tècnica i molt estètica. Pels amants del moviment fi i precís podríem dir que és un paradís. Les plaques fines i dretes obliguen a moure's amb estil i ballar sobre regletes i peus petits. L'entorn i els moviments es converteixen en una pista de ball perfecta per a que hom es pugui expressar de la forma més



extraordinària i connectar amb un mateix i la muntanya, convertint en una sola cosa tots els elements que formen l'escena.

**B**é, després del ritual diari tornàvem a la gîte d'en Mohammed Amil, morts de gana, a menjar fins quedar ben tips. Beure té (o whisky berber que diuen allà), una mica de pa amb oli d'oliva, i després un bon tajin per acabar. Després fumàvem una mica i xerràvem, fent plans i cordades per l'endemà, amb més whisky berber. I l'endemà, sant tornem-hi.

**U**n dia vam reservar-nos per descansar i aprofitar per conèixer bé la gent del poble, i ens van proposar de matar una cabra i menjar-nos-la. Després farien el ritual dels tambors, que toquen i canten després de menjar-la. Vam presenciar

tot, pas per pas, des de la matança fins a la festeta. Envejàvem la vida de carrer que fan al Marroc, tant a la ciutat com als pobles, dona molta vida i comunitat. Un lloc preciós amb gent molt agradable, de ben segur que hi tornem!

Vies escalades:

Widi Azry 500m 7a. Taoujdad Nord  
 L'Allumeur de Rêves Berbères 6b+ 320m. Akka N'Tafrawt  
 Au nom de la réforme 6c 300m, Taoujdad Oest  
 Haben Oder Sein 6b+ 250m, Paroi de la Cascade  
 Classe Montagne Epinal 6c+ 200m, Paroi des Sources  
 Baraka 680m 7b. Oujdad  
 Trompetenkaefer 320m 7a+. Akka N'Tafrawt  
 Le Rêve d'Aïcha 6a+ 255m. Paroi des Sources

## CALENDARI D'ACTIVITATS GENER

Totes les activitats queden supeditades a les normes per la Covid que en cada moment estiguin vigents i per tant podran ser anul·lades o canviades de data a última hora, segons la situació.

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
3 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
10 dm.	Muntanya	TTT: Vallvidrera-Montbau	Xavier Domènech
12 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
14 ds.	Muntanya	Senderisme: Sant Valentí (Olot)	Pep Molinos
14-15	SEM	Cerdanya (iniciació)	Miguel Peinado
14 o 15	BTT i Grup Jove	Gravel: Lloc a concretar	Anna Vallès i Núria Molonos
19 dj.	Cultura	Visita Cultural a Terrassa	Jordi Ramon
21 ds.	Muntanya	Semprepodem: Aiguafreda-Tagamanent- Aiguafreda (circular)	Toni Enseñat
21-22	SEAM	Glaç	Josep Emili Ferrer
21-22	SIJ	Sortida	SIJ
25 dc.	Muntanya	Dimecres al sol: Puigsou	Pere Mansilla
28 ds.	Muntanya	Sortida Familiar	Laia Tapias
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes de les activitats.



# COST SORTIDES EN COTXES PARTICULARS

(Actualització per acord de Junta del 13.12.2022)

En el butlletí de setembre de 2020 es va publicar una proposta de càlcul i distribució de despeses de desplaçament, en aquelles activitats en què el mitjà de transport siguin els cotxes particulars. En la reunió de la Junta del dia 13 de desembre, i degut a l'augment de preu dels carburants, es va acordar actualitzar el preu de la gasolina de la proposta, a 0.20 €/km. El text actualitzat queda així:

## **Cost del viatge:**

Km totals a efectuar amb vehicle x 0,20 €/km x número de vehicles.

Si el desplaçament comporta despeses d'autopista, s'hi sumaran per obtenir el cost total.

## **Distribució:**

Es repartirà el cost total entre tots els assistents, excepte els propietaris dels vehicles.

## **Exemple:**

- Desplaçament de 200 km (entre anar i tornar)
- 9 socis participen en la sortida.
- Hi van 3 vehicles.

El càlcul serà:  $200 \text{ km/vehicle} \times 0,20 \text{ €/km} \times 3 \text{ vehicles} = 120 \text{ € cost total}$

Aquest total caldria dividir-lo entre 6 (9 assistents menys 3 que posen el cotxe):  $120:6 = 20 \text{ €}$ , serà el preu a pagar per persona.

## **Repartició:**

Els diners recollits es repartiran a parts iguals entre els conductors:  $120 \text{ € recollits dividits entre tres} = 40 \text{ €}$ .

# MUNTANYA– TRESGAR TRAVESSES AMB TREN

## Matinal del Baixador de Vallvidrera a Montbau pel cor de Collserola i per fonts rústiques i obagues

**Activitat:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies

**Dia:** Dimarts 10 de gener de 2023

**Lloc i hora de trobada:** Entrada exterior de l'estació dels FGCC Provença/Balmes, a les 9h

**Transport:** Transport públic

**Inscripcions:** Mitjançant grup de WhatsApp de Tresgar Travesses amb tren.

**Distància:** 9 km. **Desnivell:** 350 m. **Horari aprox.** 2-3 h.

**Dificultat:** Fàcil

**Itinerari:** Baixador de Vallvidrera, pantà de Vallvidrera, Vallvidrera, font de Sant Ramon, revolt de les Monges, font del Canet, coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, coll de l'Erola, passeig de les aigües, font de la Llet, mina de la Font de Sant Cebrià, ermita i font de Sant Cebrià, font de can Llong, Montbau

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Es tracta d'una sortida matinal.

**Vocal:** Xavier Domènech (Tel: 659359698)

**Normativa:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

**Apunts de la sortida:** Per començar l'any es planteja una matinal per la serra de Collserola. En aquest cas serà una travessa de ponent a llevant, sortint del Baixador de Vallvidrera i acabant a Montbau a l'altre vessant de la serra, caminant per senders i corriols fresats. Sortirem del Baixador pujant cap a Vallvidrera, però abans d'arribar al centre, baixarem per una petita vall que ens portarà a la font de Sant Ramon, que abastia d'aigua a Vil·la Joana, i que ha estat restaurada recentment. Baixarem fins prop de la carretera de Vallvidrera a Sant Cugat, que travessarem al conegut revolt de les Monges. Seguirem el GR 92, passarem per la popular font del Canet, pel coll de la Vinassa, per l'amagada font de la Salamandra, fins el coll d'Erola on deixarem el GR. Situats a l'altra vessant de la serra, baixarem per un estret corriol per la frondosa vall de Sant Cebrià fins l'ermita, passant per la bonica font de la Llet. Montbau ja queda a prop, però abans podrem visitar la font de can Llong.

# SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME SERRA DE SANT VALENTÍ – OLOT (\*)

**Dia:** Dissabte 14 de gener de 2023

**Activitat:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies

**Lloc de trobada:** 07.30 h a l'Agrupada 07.45 h Fabra i Puig/Meridiana.

**Transport:** Autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

**Inscripcions:** Sòcies/s: 41 euros . Sòcies/s online: 51 euros. La inscripció inclou el viatge en autocar i menú de restaurant. Inscripcions fins dimecres 11 de gener a les 19 h, mitjançant WhatsApp al grup de Senderisme o per mail a secretaria@aec.cat, indicant nom de la sortida, nom i cognoms, confirmació de pagament i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i "Sant Valentí".

**Recorregut:** 6 km. **Desnivell:** 250m. **Horari aprox:** 3,15 h.

**Dificultat:** Fàcil.

**Itinerari:** La Pinya, Puig de sant Valentí, coll del Roure, Volcà Montolivet, Olot, volcà Montsacopa.

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar.

**Vocal:** Pep Molinos

**Altra informació:** per WhatsApp, (Senderisme - AEC)

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

**Apunts de l'excursió:** Sortirem del petit nucli de La Pinya per a pujar al cim i mirador de Sant Valentí, bon mirador d'Olot i tota la zona volcànica. Per la carena de Puig Cornador, baixarem de forma suau fins el volcà de Montolivet i Olot. A continuació pujarem al Volcà de Montsacopa.

*(\*) Per qüestions organitzatives, la sortida prevista al Puig de la Mola (Olesa de Bonesvalls), queda substituïda per aquesta.*

## CULTURA - VISITA A LA SEU D'ÈGARA

Propera sortida 19 de Gener a Terrassa per fer una visita guiada a la Seu d'Ègara - Conjunt Monumental (segles IV-XXI) de les Esglésies de Sant Pere i el Castell Cartoixa Vallparadís. També visitarem una casa modernista anomenada "Casa Alegre de Sagrera". (Aquesta última, si no es fa, l'entrada serà vàlida per a un altre dia.)

Per dinar anirem al restaurant VIENA, ubicat a l'antiga fàbrica de la Societat General d'Electricitat. Edifici del 1907 de l'arquitecte Lluís Muncunill, destacant la nau principal que és coberta amb voltes a la catalana i a la façana té un rètol de trencadís amb el nom de l'antiga societat. Després d'un procés de reutilització de l'edifici i d'estar tancat molts anys es recuperà l'antiga carbonera de vapor i actualment hi està ubicat el restaurant.

A la tarda i sense guia, anirem a fer la visita modernista a la "Casa Alegre de Sagrera".

Degut a que la visita és guiada serà d'un **màxim de 30 participants**. El preu pot variar, depèn dels que siguem i serà màxim 7€ tot inclòs (excepte dinar).

Per WhatsApp de Cultura es concretarà més informació i s'obrirà llista, els dies previs a la sortida.

**Vocal** Jordi Ramon 601 420 160

Visiteu la maqueta Cava Tren H0 i visqueu l'experiència de contemplar una maqueta de tren dins d'unes caves a Sant Sadurní d'Anoia.

A dins de la maqueta hi circulen trens, cotxes, camions i tractors i fins i tot un helicòpter volant.

Observeu com van canviant les etapes del dia des de la matinada a la nit, amb sorpreses visuals i auditives incloses.

# SECCIÓ DE MUNTANYA – SEMPREPODEM EXCURSIÓ AL TURÓ DEL TAGAMANENT

**Activitat:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies

**Dia:** dissabte 21 de Gener de 2023

**Lloc de trobada:** 07.00h a l'Agrupada (Padilla/Provença), 07.15h Fabra i Puig/Meridiana.

**Transport:** Autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

**Inscripcions:** Socis/es: 19 € Socis online: 29 €. Fins dimecres 18 de gener a les 19h, mitjançant grup de WhatsApp de SEMPREPODEM o per correu electrònic a secretaria@aec.cat. En qualsevol dels dos casos cal indicar: nom de la sortida, nom i cognoms del participant, confirmació de pagament, lloc de pujada de l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Tagamanent".

**Distància:**15 km. **Desnivell:**830 m. **Horari aprox.**6-7h.

**Dificultat:** Moderada

**Itinerari:** Aiguafreda, Baga del Puig, Turó de Tagamanent, Masia del Bellver, Ca L'Agustí, Casa del Bellit, Carena de Fondrats, Pous de glaç de l'Avençó i tornada a Aiguafreda

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar .

**Vocal:** Toni Enseñat (Tel: 680944524)

**Normativa:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

## SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

### Sortida al sostre Comarcal del Gironès, "PUIGSOU"

**Activitat:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies

**Dia:** Dimecres 25 de gener de 2023

**Lloc i hora de trobada:** C/ Padilla, 255 a les 08.00 hores

**Transport i inscripcions:** Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Whatsapp. També dieu qui pot portar cotxe per anar omplint places.

**Distància:** 5,5 km.

**Desnivell:** 275 m.

**Horari aprox.** De 2.30 h, sense comptar les aturades.

**Dificultat:** Baixa

**Itinerari:** Pujada al cim de Puigsou on hi ha, o no, la placa col·locada per l'Agrupada indicant el sostre comarcal del Gironès, a continuació seguirem fins arribar a Santa Maria de Roca Corba i ens arribarem al turó de les antenes per gaudir de les vistes. Dinarem pel camí allà on trobem les millors vistes i espai.

**Material:** Motxilla, barret, roba protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Esmorzar a peu de cotxe. Dinar de carmanyola.

**Vocal:** Pere Mansilla

**Normativa:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, sinó és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Cal seguir les normes COVID 19. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

## NORMES GENERALS PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Les persones participants han de tenir la llicència en vigor de la federació corresponent a l'activitat (FEEC; Espeleologia, etc), si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida.
- Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- SÓN D'OBLIGAT COMPLIMENT LES MESURES SANITÀRIES DAVANT EL COVID-19, i portar mascareta als llocs on sigui obligatori.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació
- A l'apartat de "Normes sortides" de la nostra web, hi ha la normativa detallada respecte a la participació de gossos i altres animals de companyia en les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'A.E.C, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**

# CULTURA SORTIDA FEBRER

El mes de febrer visitarem la **UNIVERSITAT DE BARCELONA**

Com que les visites guiades depenen del dia que ens donen, us avancem que ja tenim concertat el dia 8. (08/02/2023), per si ja us voleu reservar la data.

Més endavant ja donarem informació més detallada.

Vocal Jordi Ramon 601 420 160

## CALENDARI SORTIDES BTT

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
14 o 15 gener	Gravel. Lloc per concretar	Núria Molinos i Ricard Xifré
11 o 12 febrer	Gravel. Lloc per concretar	Anna Vallès
Març 2023	Curs d'orientació en BTT	Jordi Miguel
Abril/Maig 2023	Sortida de dos dies per concretar	Miguel Micó
1 i 2 juliol	Sortida de dos dies per concretar. 50-60km i 1500 de desnivell	Roger Sant

## CALENDARI GRUP JOVE 2022-23

**GENER** (compartida BTT) (Núria Molinos)

A concretar lloc i dia (14 o 15)

**FEBRER** (compartida SEAM) (Roger)

Dies 4 i/o 5 | Grampons

**FEBRER** (compartida SEM) (Amat)

Dies 25 i/o 26 | Iniciació esquí de muntanya (+/- fons o pista, segons condicions)

**MARÇ** (compartida SEAM)

Dies 11 i/o 12 | Escalada

**MAIG** (Jordi M + Tomàs M)

Dies 27 i 28 | Barrancs + Excursió + BBQ

**JUNY**

Dies 17 i 18 | Cursa La Ribalera (fer de voluntari +/- córrer)



## CALENDARI SORTIDES SENDERISME

<b>DATA</b>	<b>LLOC/ACTIVITAT</b>	<b>VOCAL</b>
14 gen.	Olesa de Bonesvalls - Puig de la Mola	Pep Molinos
11 feb.	Balneari de Cardó - Creu de Santos	Rosa Maria Soler
19 feb.	Tossal del Rei - Renovació Flama	Manuel Cabanillas
11 març	Naixement del riu Ripoll	Jordi Secall
15 abril	Pantà de Foix	Domènec Palau
13 maig	Estrets de Can Vidiella	Rosa Maria Soler
10 juny	Viladrau - Torrent de l'Arola	Domènec Palau
18 juny	La Ribalera	

## CALENDARI SORTIDES SEMPREPODEM

<b>DATA</b>	<b>LLOC/ACTIVITAT</b>	<b>VOCAL</b>
21 gen.	Aiguafreda - Tagamanent - Aiguafreda (Circular)	Toni Enseñat
18 feb.	Raquetes a Port del Compte	Pep Molinos
18 març	Serra de Prades	Lluís Tarruella
15 abril	Sant Joan Bossols-Puig Escalero- Bassegoda-S Miguel de B.	Jordi Serra
20 maig	Pantà Ulldecona - Fredes	Jordina Argimon
10 juny	Coll de Pal - Tossa d'Alp - Grèixer	Albert López
18 juny	La Ribalera	
8-9 jul	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb SEAM	Pere Mansilla

## DIMECRES AL SOL

Degut a la gran acceptació que tenen aquestes sortides, en aquest curs es continuaran programant excursions el quart dimecres de cada mes. Els llocs concrets de cada excursió s'aniran publicant amb la deguda anticipació. A qui ja hi hagi participat, comptem de nou amb la vostra participació, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena !!!

## TRESCAR TRAVESSES EN TREN

Després de l'èxit del curs anterior, continuarem programant noves sortides de Trescar Travesses en Tren, el segon dimarts de cada mes, a excepció del mes d'abril, que per coincidència amb la Setmana Santa, serà el tercer dimarts. Es tracta de sortides que fem aprofitant la xarxa de transport públic del nostre país, i que ens permeten fer excursions amb inici i final diferents. Us hi esperem !!!

### CALENDARI DE SORTIDES FAMILIARS 2022/23

DATA	VOCAL
28 de gener	Làia
4 de març	David
22 d'abril	Pere
4 de juny	Francesc
8 i 9 de juliol	Tots

### CALENDARI SORTIDES SEAM

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
21-22 gen.	Glaç	Josep Emili
4-5 feb.	Sortida hivernal grampons	Roger
11-12 març	Roca o alta muntanya hivernal	Josep Emili
15 abril	Escalada a Malanyeu	Xavi
Maig	Crestes St. Llorenç de Montgai	Roger
10-11 juny	Pic de Peguera (nit al refugi de la Colomina)	Rosa M. Soler
8-9 jul.	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb Semprepodem	Pere Mansilla

**CALENDARI SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA**

<b>DATA</b>	<b>SORTIDA</b>	<b>VOCAL</b>
17-18 des.	On hi hagi neu - iniciació	Pere Carrascal
14-15 gen.	Cerdanya - iniciació	Miguel Peinado
11-12 feb.	Ransol (La Serrera)	Rafa Alacuart
25-26 feb.	Conjunta Grup Jove	Amat Botines
18-19 març	Volta al Posets	David Abellán
Setmana Santa. 10 abril	Vallee Blanche (Alps)	Miguel Peinado
19 abr.-1 maig	Les Rouies (Alps)	Bernat Ruiz
10-21 maig	Campbieil (desde Piau Engaly)	Pere Carrascal
3-5 juny Segona Pasqua	Zona Maladeta	Irene Anton Sales

\*Proposem realitzar un campament hivernal als Alps per Setmana Santa, amb diverses activitats. Us anirem informant.

Per aquells que us iniciieu o que porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa per la zona.

Des de la vocalia us podem assessorar en realitzar cursos d'iniciació o cursos especialitzats de seguretat.

Salut i neu!

La vocalia

sem@aec.cat

**CALENDARI DE SORTIDES DE LA SIJ 2022-23**

21/22 gener

15/16 abril

18/19 febrer

20/21 maig

18/19 març

17/18 juny

## 19 DE FEBRER DE 2023 TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)

### Sortida per la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana

Sortida diumenge **19 de febrer de 2023** amb motiu de la **Renovació de la Flama de la Llengua Catalana**, al Tossal del Rei, cim que uneix tres dels territoris dels Països Catalans: el Principat, País Valencià i la Franja de Ponent. Aquest any fa la Renovació l'Agrupació Científico-Excursionista de Mataró.

**Tipus d'activitat:** Muntanya

**Dia:** Diumenge, 19 de febrer de 2023

**Lloc de Trobada:** Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

**Hora de trobada:** 6:30 h del matí (puntualitat).

**Itinerari:** De Fredes al cim a peu per la pista forestal del coll de Tombadors o pel GR el camí clàssic-

**Opcional:** Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense pràcticament caminar, seguint La Flama que serà portada amb automòbil per la pista.

**Desnivell:** 464 metres de pujada i 465 de baixada.

**Horari:** 3 h (1.30 h + 1.30 h) **Dificultat:** baixa.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Material:** Roba protectora pel fred, el vent i la pluja o neu.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar. (Hi ha la possibilitat de dinar en un restaurant de La Pobla de Benifassà com els darrers anys o arribar dissabte (\*))

**Informació de la sortida:** Dijous, 16 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

**Vocals:** Manuel Cabanillas Tel 617 584 527

**(\*) MOLT IMPORTANT:** Fins al dijous 6 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva. Cost del dinar uns 15 euros.

També els que vulguin sortir dissabte al matí i fer nit a l'Alberg Font de Lluny es poden posar en contacte amb l'alberg Tel 977 72 91 25 Email: lafontlluny@lafontlluny.com fent referència a la sortida de la Flama al Tossal.

Una altre informació: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes.



# 54<sup>ena</sup> RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA

del 4 al 26 de febrer de 2023

4 i 5 de febrer Prada de Conflent

19 de febrer Tossal del Rei

26 de febrer Montserrat

4 a 26 de febrer Mataró

*“L'encengué la fe, la portà l'esforç  
i la manté la voluntat d'un poble”*

## ALTES DEL MES DE NOVEMBRE

DAVID BORRULL CARRERAS  
 QUIM BORRULL MATESANZ  
 JAN CARRASCAL REINKEN  
 MAX CARRASCAL REINKEN  
 CLÀUDIA CARRERAS LÓPEZ  
 MARIA TERESA CARRERAS MARGALEF  
 ESTER JIMÉNEZ DE CISNEROS PUIG  
 BERNAT LÓPEZ MARTÍN  
 ESTEFANIA REINKEN ALMANSA  
 BRU ZUERAS TAPIAS

La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una ben profitosa estada a l'Agrupació.

## ESCRITS PEL BUTLLETÍ

Recordeu que qualsevol escrit, nota o fotografia que vulgueu que es publiqui al butlletí, cal enviar-la al correu electrònic **butlleti@aec.cat**

## PAGAMENTS PER TRANSFERÈNCIA

Us volem recordar que procureu fer els pagaments a l'Entitat per transferència bancària, ja que ens estalvia molta feina i ens proporciona un control molt més fàcil.

Agraïm la vostra comprensió i col·laboració

## PAGAMENTS CAIXA D'ENGINYERS

**AEC:** ES72 3025 0017 4114 0003 1058

**SIJ:** ES34 3025 0017 4514 0003 1061

**MOLT IMPORTANT:** Al fer l'ingrés cal indicar SEMPRE nom, cognom i l'activtat o concepte pel qual es fa el pagament.

## CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat  
 agrupactivitats@aec.cat  
 btt@aec.cat  
 butlleti@aec.cat  
 sem@aec.cat

ere@aec.cat  
 comunicacio@aec.cat  
 grupjove@aec.cat  
 muntanya@aec.cat  
 coordinacio.sij.aec@gmail.com

laribalera@aec.cat  
 seam@aec.cat  
 secretaria@aec.cat  
 web@aec.cat



*Semprepodem. Santa Magdalena (pàg. 4). Foto: Esther Pérez.*



*S.E.A.M.: Taghia (Marroc) (pàg.14). Foto: Arnal Calafell.*



*Entrega de la panera que es va sortejar durant el sopar de Nadal. Va tocar el número 138 i l'afortunada guanyadora va ser na Marta Caveró.*

## HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18 a 21:30 h.

## SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Eqüestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera.



1912



2013



AGRUPACIÓ  
EXCURSIONISTA  
"CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta  
08013 Barcelona  
**tel:** 933 024 529  
**whatsapp:** 608 429 230  
**e-mail:** aec@aec.cat  
**web:** www.aec.cat

**Youtube:** Agrupació  
Excursionista Catalunya.  
**Facebook:** @AgrupAEC

**Instagram:** @agrupacioextacatalunya

**Edita:** AEC

**President:** Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

**Coordinació:** Rosa Maria Soler  
**Correcció lingüística:** Jordi Romagosa  
**Disseny i maquetació:** Mateu Lucas Feliu  
**Impressió:** Empòrium  
**Dipòsit legal:** B 11805 2015

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Pere Mansilla, Mònica Muñoz-Castanyer, Isabel Carvajal, Pep Molinos, Xavier Domènech, Jordi Secall, Miquel Insausti, Arnal Calafell, Esther Pérez, Joan Guiu, Mar Cardona, Angel Porras, Rosa Maria Soler, Ana González, Mari Carmen Vázquez.